

## EGÉSZSÉG A KÖZÖSSÉG ÁLTAL TÁMOGATOTT MEZŐGAZDÁLKODÁSBAN



BIRTALAN Ilona Liliána  
ELTE PPK Pszichológiai Doktori Iskola,  
Pszichológiai Intézet, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet  
birtalan.liliana@ppk.elte.hu

KIS Bernadett  
SZTE JGYPK Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet  
kisbernadett@jgypk.u-szeged.hu

BÁRDOS György  
ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet  
bardos.gyorgy@ppk.elte.hu

RÁCZ József  
ELTE PPK Pszichológiai Intézet  
SE-ETK Addiktológiai Tanszék  
Kék Pont Drogkonzultációs Központ és Drogambulancia Alapítvány  
racz.jozsef@ppk.elte.hu

OLÁH Attila  
ELTE PPK Pszichológiai Intézet  
olah.attila@ppk.elte.hu

RIGÓ Adrien  
ELTE PPK Pszichológiai Intézet  
rigo.adrien@ppk.elte.hu

### ÖSSZEFOGLALÓ

*Háttér és célkitűzések:* A közösség által támogatott mezőgazdálkodás (*community supported agriculture*, bevett rövidítése CSA) egy alternatív élelmiszer-termelési és elosztási modell. Ez olyan egészséges helyi élelmiszerforrás a fogyasztók számára, ahol szezonális és ökológiai módon termelt termékeket lehet kapni személyesen a termelőtől, éves elköteleződés révén. A CSA-ban való részvétel a táplálkozás közvetlen jellemzőin túl szélesebb változá-

sokkal is együtt jár; befolyásolja, átalakíthatja a tagok nézeteit. Jelen tanulmány a CSA-ból származó (származtatható) „egészségtőke” és az itt megélt, egészséggel kapcsolatos témák megvilágítására, azonosítására fókuszált.

*Módszer:* Kutatásunk során félig strukturált interjúkat vettünk fel ( $n = 35$ ) hazai CSA-tagokkal, az adatokon tematikus analízist végeztünk.

*Eredmények:* A tagok egészségének forrásai között azonosítottuk az önmagukért való aktív fellépést (*befelé mutató hajtóerők*), a helyi ökológiai gazdálkodási, szezonális étkezési környezet befolyásolta konkrét élet- és háztartásvezetési (*CSA hétköznapiak*), az aktív szabadidős (*szabadidő perspektíva*), az önreflexiós-projekciós (*identitás*) és spirituális (*spiritualitás*) tényezőket.

*Következtetések:* Vizsgálatunk bemutatja, hogy a helyi élelmiszer iránti elköteleződés az egészség meglétét és megtartását számos lehetőséggel gazdagíthatja. A CSA olyan környezet, amely a személyes alkalmazkodás és önszabályozási képességek gyakorlását ösztönzi.

*Kulcsszavak:* helyi élelmiszer, egészség, táplálkozás, kvalitatív kutatás, CSA, közösség által támogatott mezőgazdálkodás

## BEVEZETÉS

Az élelmiszer és egészség kapcsolata egyre fontosabb tényező a fogyasztók számára (Euromonitor, 2017). E kapcsolódás tudományosan többféle nézőpontból is megközelíthető, amelyek között az ökológiai módon előállított termények (pl. Apaola és mtsai, 2018; Chekima és mtsai, 2017) vagy a zöldség-gyümölcs fogyasztás hatásmechanizmusának minél teljesebb feltérképezése külön irányt képvisel a lelki/mentális egészség vonatkozásában (pl. Blanchflower és mtsai, 2012; Brug és mtsai, 1995; Conner és mtsai, 2015). Újkeletű, és mára népszerű jelenség az alternatív forrásból származó magas minőségű, feldolgozatlan élelmiszerek fogyasztása, amely egészséges és környezettudatos választás is egyben (Zoll és mtsai, 2018).

A közösség által támogatott mezőgazdaság (CSA) olyan egészséges helyi (alternatív) élelmiszerforrás a fogyasztók számára, ahol a termelő rendszeresen szezonális és bioélelmiszerekkel látja el a fogyasztót éves elköteleződés keretében (Lang, 2005; Réthy

és Dezsény, 2013). A CSA-k jellemzően helyi viszonyokra adaptált formái mára jelentős teret nyertek mind az EU-ban, mind az USA-ban (European CSA Research Group, 2015; Woods és mtsai, 2017). E helyi termelési és élelmiszer-elosztási modellben az ökológiai gazdálkodást részesítik előnyben, nem használnak műtrágyát, növényvédő szereket, GMO-magokat, és működésükben a közvetlen átláthatóság dominál (Jarosz, 2008). Az ilyen típusú élelmiszerforrások felé forduló fogyasztók tapasztalásainak vizsgálata számos új információval szolgálhat az alkalmazott egészségpszichológia számára.

## A CSA elhelyezése

A CSA koncepciója az 1960-as években született egymástól függetlenül Japánban (japán háziasszonyok megfelelő minőségű élelmiszer iránti elköteleződése) és Európában (biodinamikusan dolgozó gazdákat támogató fogyasztói csoportosulások), majd terjedése az 1980-as években Amerikában kapott igazi lendületet (Réthy és Dezsény, 2013; Vasquez és mtsai, 2017). A 2015-ös áttekintés szerint

Amerikában 7398 (United States Department of Agriculture, 2015), Európában definíciótól függően kb. 2800 vagy 6300 (European CSA Research Group, 2015), hazánkban jelenleg 16 zöldségekkel dolgozó CSA van (Tudatos Vásárlók Egyesülete, 2019).

A definíciófüggő statisztika (ld. európai adatok fentebb) jól mutatja, hogy a CSA-nak sokféle típusa van, mégis a központi gondolat nagyjából egységes mögöttük: a fogyasztók és a termelők CSA keretein belül történő közvetlen kapcsolódása az élelmiszer-termelés kockázatainak és előnyeinek megosztásán alapul. A CSA a nagyipari mezőgazdálkodás egyik alternatívájának is tekinthető, ahol a termelés átlátható és megérthető a résztvevők számára (pl. a gazdaság szabadon láto-gatható).

A tagság jellemzően az átlagnál magasabbban képzett és jobb anyagi körülmények között élőkől áll (MacMillan Uribe és mtsai, 2012; Perez és mtsai, 2003; Russell és Zepeda, 2008). A jellemzően ökológiai gazdálkodó és helyi kistermelők zöldségterményeiket a szezon elején a hozzájuk jelentkező tagok létszámára tervezik és termelik meg. A résztvevők általában általuk választható dobozméretű (négy- vagy kétfős család zöldségellátására számolt) terménymennyiségre jelentkeznek. A mintegy 40-50 hétnyi szezonra elköteleződött tagok havi fix általányt fizetnek a termelőnek, aki az adott szezonban az elköteleződőkre számolva tervez. Majd az általában aznap szedett, friss (tehát feldolgozatlan) bioélelmiszereket a résztvevők heti rendszerességgel kapják meg egy adott átvételi ponton (Goland, 2002). A szezon előre meghatározott hosszúságú, és a termények fajtái és mennyisége hétről hétre változik az ökológiai gazdálkodástól és a természeti körülményeknek való kitettségétől függően.

### CSA-ban való részvétel

A CSA-tagság a résztvevők egészsége számára nemcsak a minőségi élelmiszer fogyasztása szempontjából lehet fontos állomás, hanem egészségmagatartásuk vonatkozásában is. A kutatások egy része kifejezetten az egészséges életmód garanciájaként ajánlja a CSA-részvételt (Allen és mtsai, 2017; Cohen és mtsai, 2012; Rossi és mtsai, 2017). A saját terményrész elfogyasztásának heti kényszere miatt a CSA-tagok többet étkeznek otthon, így kevesebbszer vesznek igénybe menzai vagy éttermi szolgáltatást (MacMillan Uribe és mtsai, 2012; Perez és mtsai, 2003), mivel nem akarják kidobni a saját termelőjüktől kapott minőségi élelmiszert és annak elfogyasztására törekszenek (Kis, 2014; Lamb, 1994; Rossi és mtsai, 2017; Russell és Zepeda, 2008; Wharton és mtsai, 2015).

A kontrollcsoportos összehasonlítások alapján a CSA-részvétel növeli a zöldség- és gyümölcsfogyasztás mennyiségét és/vagy változatosságát (Cohen és mtsai, 2012; Landis és mtsai, 2010). Ugyanakkor valódi kihívást is jelent a tagok számára, hogy a terményhányad mennyiségét és összetételét nem ők választják meg a heti „csomagban” (Goland, 2002; Lang, 2005; Rossi és mtsai, 2017). Míg történetileg a kollaboratív működés (erős közösségi elem/közösségi-ség) volt jellemző az első CSA-kra (Feagan és Henderson, 2009; Lang, 2010), a jelenlegi tagok számára sokkal fontosabb az egészséges étkezés; a bio-, magas tápanyagtartalmú élelmiszerek elérésének igénye került előtérbe (Lang, 2010; Schnell, 2007).

Mára ismert, hogy a CSA-ban való részvétel nemcsak a táplálkozás terén, hanem számos más területen is változásokkal jár együtt. A tagok érzékenyebbé válnak a kör-



nyezetvédelmi problémákra, jobban tudják értékelni az élelmiszereket és a termelés folyamatát, és elköteleződnek a helyi és fenntartható források keresése iránt (Hayden és Buck, 2012). A részvevők a közvetlen kapcsolódás révén új tudásra is szert tesznek pl. élelmiszer-biztonsági kérdésekben vagy a különböző ételek és étrendek ökológiai és egészségi hatásait tekintve (Sarmiento, 2017). Talán nem véletlen, hogy a kutatások egy része a helyi élelmiszer-környezet (*local food environment*) táplálkozásra gyakorolt speciális hatásainak továbbgondolását javasolja (Caspi és mtsai, 2012) vagy azok jótékony hatását hangsúlyozza (Salois, 2012).

#### **Az egészségmegfontolások a kutatás szempontjából**

Vizsgálatunkban a CSA kapcsán az egészségről való gondolkodás mára elérhető pozitív szemléletű, szubjektív, multidimenziós, személyes, szituatív, dinamikus taglalása (Benkő, 2005) került előtérbe. Ez nem volt ugyanakkor mindig így: az egészség fogalma az elmúlt több mint ötven évben folyamatosan bővült és módosult, mind az Egészségügyi Világszervezet (WHO) megfogalmazásában (Hidvégi és mtsai, 2015), mind a tudományos megközelítésekben (ld. pl. Antonovsky, Parsons, Seedhouse, idézi Pálmai, 2017). A WHO kezdeti és igen elterjedt 1948-as (World Health Organization, 1948: 1; a szerző fordítása) idealisztikus és statikus képet mutató meghatározása „az egészség a teljes fizikai, mentális és szociális jóllét állapota, s nem csupán a betegség vagy a fogyatékoság hiánya” óta sokkal inkább az a nézet körvonalazódott, hogy az egészség inkább tőke és nem életcél. A mostanra elfogadott, hétköznapiakra adaptálható és dinamikus WHO egészségfogalomba beke-

rült a környezethez való alkalmazkodás, az egyéni felelősségvállalás, és a képesség az egyéni igények, törekvések beazonosítására és megvalósítására (Pálmai, 2017).

A szalutogenezis elméletével Antonovsky az egészség okainak és forrásainak, keletkezésének kutatása felé fordította a figyelmet (Kis, 2017), a kurrens irányzatok pedig praktikus és a mindennapokban értelmezhető irányba mutatnak (ld. Urbán, 2017). Bircher (2005) elméletében például az egészséget meghatározó erőforrások elemei között a fizikai képességeket, a tanulási készségeket, a pszichológiai és spirituális fejlődést, valamint a társas kapcsolatokban rejlő erőforrásokat sorolja fel, és fontos szerepet szán a személlyel szemben támasztott követelmények helyzetéhez való igazításának.

Huber és mtsai (2016) az egészség megközelítését operacionalizálva a testi működést (pl. orvosi adatok), a mentális jóllétet (pl. kognitív működés, érzelmi állapotok, önmenedzsment), a spirituális/egzisztenciális dimenziót (pl. jelentésteliség), az életminőséget (pl. életöröm), a társas és társadalmi részvételt (pl. jelentésteli kapcsolatok), és a hétköznapi működést (pl. alapvető tevékenységek végzése) határozták meg. Ez utóbbi leírás mögött az a megközelítés áll, hogy a kutatócsoport az egészséget alkalmazkodási és önszabályozási képességként definiálta, ahol az egészséget az egyén az őt ért folyamatos társas, fizikai és érzelmi kihívásokhoz való alkalmazkodásával, és az önmaga menedzselésére való képességével befolyásolja és határozza meg (Huber és mtsai, 2011). A kutatásunk fókuszában álló CSA olyan környezetet biztosít, mely gyakorlati terepe lehet az egyének egészségfejlesztésének (Cohen és mtsai, 2012; Kis, 2014; Landis és mtsai, 2010; MacMillan Uribe és mtsai, 2012; Wharton és mtsai,



2015), így ebben a környezetben az egészség fogalmának operacionalizálása az alkalmazott egészségpszichológia számára fontos ismereteket nyújthat.

### Kutatásunk célja

Kutatásunk során arra a kérdésre keressük a választ, hogy a CSA-részvétellel járó tapasztalatok milyen (fentebb ismertetett) egészségtényezők és -források mentén értelmezhetőek, vagyis az egészség megléte és megtartása hogyan, milyen témák segítségével fogható meg esetükben. Majd az eredmények megvitatásakor arra fókuszáltunk, hogy a CSA hogyan, milyen módon támogatja az egészség mint az alkalmazkodási és önszabályozási képesség gyakorlását huberi értelemben (Huber és mtsai, 2011).

## VIZSGÁLAT

### Módszer

#### Adatfelvétel

Félig strukturált, irányított interjúkat készítettünk, amelyekben előre meghatározott kérdések alapján az otthoni környezetükről, fogyasztási mintázatukról, egyéni tagsággal kapcsolatos tapasztalataikról, a részvétellel kapcsolatos élményeikről kérdeztük az

interjúalanyokat (1. táblázat). Ilyenek például „A közösségi gazdálkodással kapcsolatos tapasztalataidról mesélj, legyen az a legelső, későbbi vagy mostani”; vagy a „Kinek érdemes belépnie CSA-ba?” kérdések.

Az előre, szakirodalmi áttekintés alapján kidolgozott kérdések listáját útmutatóként használtuk minden interjúnál, ugyanakkor bizonyos fokú szabadságot biztosítottunk az alanyoknak a témák kifejtésében (például a sorrendben). Minden résztvevőt megfelelően tájékoztattunk a kutatásról, és írott formájú beleegyezésüket kértük az interjút megelőzően. Az interjúk hossza 1 és 2,5 óra között mozgott, mindegyiket az alanyok saját környezetében folytattuk le. Harmincöt CSA-résztvevővel készítettünk interjút, amelyekből 37 órányi hangfelvétel készült, mintegy 600 gépelt oldal terjedelemben.

#### Résztvevők

Az interjúalanyokat CSA-termelők javaslatai alapján kerestük meg, majd hólabda technikát alkalmaztunk; illetve különböző CSA-levelezőlistákon keresztül is értünk el további alanyokat. 4 férfival és 31 nővel, regionális eloszlásban pedig 14 vidékivel és 21 fővárosival (beleértve a vonzáskörzetét is) készült interjú. A résztvevők átlagos életkora: 40,7 év (28 és 62 év között); többségük (87,5%) felsőfokú végzettséggel rendelkezik. A tagok heti rendszeres-

1. táblázat. Interjúk témái

Vásárlási és ételkészítési preferenciák általában
Az adott CSA-ba belépés körülményei
Életvitel a CSA-ban (tapasztalatok, asszociációk)
A tag helyzete a CSA-ban
A tagság hatása az otthoni életre/ a családtagok munkamegosztására stb.
A többi résztvevőről alkotott vélemény
Egyéb: jelen, jövő, a termelő, kényelem stb.

2. táblázat. Befelé mutató hajtóerők: (1) téma és altémák

Befelé mutató hajtóerők		
Egészség kontrollálásának vágya	Társadalmi-ökológiai elvek	Alapvetőség

séggel kaptak terményt éves elköteleződésben, jellemzően a családi állapotuknak megfelelő zöldségmennyiséget fogyasztva. Két interjúalany kivételével több évnyi tapasztalataikról számoltak be a résztvevők. Egyik interjúalanyánál sem állt fent diagnosztizált krónikus betegség.

#### *Adatelemzés*

Elemzési módszerként tematikus elemzést választottunk, amely alkalmas arra, hogy hierarchikus kapcsolódásokat és különböző tudományos nézőpontokat kezeljen az adatok természetesen kiemelkedő témáit felmutatva (Terry és mtsai, 2017). Az elemzés egysége az interjúk egy mondata vagy mondatrésze volt. A korábbiakban leírt egészségmegközelítéseket ismerve a cél az volt, hogy minden olyan tartalmat kódoljunk, amely összefüggésben lehet az egészséges CSA-ban történő kibontásával.

Egy előzetes kódolási fázis után (Saldaña, 2009) – amit csapatunk terepmunkát vezető tagja végzett el –, az első fázisban kutatócsoportunk egészségpszichológus tagja vezette a kódolási folyamatot. A második kódolási fázisban a kutatócsoport számos alkalommal összeült a kódok kialakítása vagy finomítása, illetve a végső témák előkészítése céljából. A letisztázási folyamat során a témákat egyhangúlag fogadtuk el. A harmadik fázis a kialakult témák finomhangolása köré összpontosult, a témák belső homogenitására és a külső heterogenitására törekedve (Lincoln és Guba, 1985; Patton, 2002).

#### **Eredmények**

A CSA-résztétel és az egészség kapcsolódásának elemzése során a következő öt téma rajzolódott ki: (1) Befelé mutató hajtóerők, (2) CSA-hétköznapiak, (3) Szabadidő-perspektíva, (4) Identitás, (5) Spiritualitás. A témák kifejtése alább található, interjúkból vett, a témát reprezentáló idézetekkel szemlélítve.

##### *(1) Befelé mutató hajtóerők*

A *Befelé mutató hajtóerők* (2. táblázat) az első téma, amely azon személyes körülmények köré koncentrálódik, amelyek a belépés/taggá válás extrinzik és intrinzik hátterére utalnak. Mind személyes, mind társas megközelítések megjelennek itt: a testi egészség, a személyen túlmutató fenntarthatóság és egészséges ételviselkedés kapcsolódásai az egészségükkel kapcsolatos aktivitás irányában hajtja az érdeklődőket (ld. Fajzi és Erdei, 2015).

A tagság egy része konkrét, jól definiálható okokra megoldást keresve jut el a CSA-khoz, mint a megszokott boltokban/bolthálózatokban való beszerzés alternatívájához. Ilyen ok lehet a saját vagy a családban megjelenő egészségügyi problémák jelenléte. Vagy sokan fejezik ki aggodalmukat, hogy az egészségüket a modern világ veszélyezteti (ld. Petrie és mtsai, 2001). Így az élelemben található mesterséges anyagok: adalékanyagok, hormonok, antibiotikumok, vegyszermaradványok és a bizonytalan szállítási körülmények miatt volt

szimpatikus számukra a CSA üzenete. Az igény a tiszta, természetes ételmszerre és az átláthatóságra (ételmszer származása és az előállítás körülményei) szintén olyan tényezők (pl. kisgyermek hozzátáplálásánál lehet ez különösen szempont), amelyek a CSA-részvétel felé terelik a tagokat.

Szintén könnyebben kerülnek ebbe a környezetbe azok, akik valamilyen étkezési elvet követnek (pl. cukor minimalizálása, fehér termékek – liszt, kenyér –, vagy feldolgozott ételek kerülése); glutén-, tojás- vagy tejmentes étrendet folytatnak, esetleg vegetáriánusok, makrobiotikusan táplálkoznak vagy kizárólag nyers, avagy bio-ételmszert fogyasztanak. A belépés után a tagoknak saját „házi termelője” lesz, amit Cone és Myhre (2000: 188) a család házirosva metaforával illusztrál: vagyis egészségüknek személyes, megbízható és elérhető öre lesz a belépésnek köszönhetően.

„Azért volt fontos ez a váltás az életünkben, mert nagyon sok mindenre allergiás lettem.”

„És még egy dolog volt, ami miatt így belementem ebbe a zöldségközösségbe, hogy édesapám akkor lett rákos, és gondoltam, hogy akkor tök jó lenne, hogyha ő is ilyen biozöldségeket enne.”

„Onnantól elég markánsan megváltozott az egész család étkezési rendszere, mivelhogy akkor én fontosnak éreztem, hogy miután ő egy kisbaba, és hogy először kezd el enni akármit is, hogy az minél tisztább és igazibb legyen.”

„Inkább az, hogy egészséges legyen a zöldség meg a gyümölcs, [...] meg vegyszermentes legyen.”

„És ott hangzott el, hogy az mégiscsak ökológikusabb, hogyha az ember olyan dolgokat eszik, amik közelről jönnek.”

Az előbb felvázolt, alapvetően az *Egészség kontrollálásának vágya* mögött álló motivációk mellett tágabb perspektívájú kapcsolódó altémaként a *Társadalmi-ökológiai elvek* is megjelenik (amelynek spirituális színezete is lehet). A nagyobb léptékű társadalmi-ökológiai problémák iránti érzékenység és a személyes léptékben történő tenni akarás nyitottabbá teszi az embereket a CSA-ban való részvételre. Ilyenek például a csomagolásmentes vagy hulladékmentes életmód, a helyi ételmszer keresése, a „pénzszavazat” elv követése, az önkéntes egyszerűség (életmód, ami visszautasítja a fogyasztói társadalom tömegesen fogyasztó, materialista életstílusát) vagy az ételmszer-kilométer diéta (a szállítás környezetkárosító hatásának minimalizálása).

„Tehát az egyszerűség, az egyszerűbb termékek, inkább szeretjük a minőséget, tehát ilyenek vannak, hogy inkább kevesebbet veszünk, de jobbat vagy biztosabbat, megbízhatóbbat. Én nagyon próbálok az ételmszer-hulladékot megelőzni, és tényleg inkább gyakrabban vásárolni, amire jók az adottságok, de kevesebbet, és inkább napról napra beépíteni, de ne kelljen kidobálni mindenféle dolgot.”

„Igen, meg a férjem nagyon figyel erre – nagyon környezettudatos –, hogy a helyi termék. Tehát hogy a helyi terméket kell megvenni.”

„...hogy minél közelebb, minél egyszerűbben, lehetőleg csomagolásmentesen, frissen, azonnal...”

Végül a *Befelé mutató hajtóerők* alatt jelenik meg az *Alapvetőség*, mint altéma. Ide soroltuk azokat a szövegrészletekből kirajzolódó motívumokat, amelyek a CSA-jelenséget valami oknál fogva érthetővé, nagyon könnyen befogadhatóvá teszi az érdeklődő



számára. Ilyen lehet a gazda–termelő–találkozás közvetlensége vagy a zöldségdoboz látványa. Ezek okai lehetnek például a korai szociális hatások, akár a gyermekkori családi étkezési rituálék, akár a gyermekkorban végzett mezőgazdasági munkák, mint ismerős szocializációs kulcsélmények, amelyek tehát megfelelő alapot biztosítanak a CSA-k felé történő természetes nyitottságnak. Ezek mellett a korábbi kellemes és meghatározó élményt hordozó alternatív utas beszerzések, mint például bevásárlóközösségekben való tagság, közvetlen termelői vásárlás élményei szintén utat nyithatnak a CSA felé (Galt és mtsai, 2015).

„Szóval én például gyerekként úgy nőtem fel... nagymamáméknak hatalmas kertje volt, ők is mindenfélét termeltek, és ez szerintem gyerekként tök jó, hogy ha az ember látja, hogy működnek ezek a dolgok”

„Szatyorboltba [bevásárlóközösség] még szoktam menni néhányszor. Régen, amikor még nem voltam a Birsnél [hazai CSA-k egyike], akkor néha rendeltem is egy-egy kis szatyrot vagy nagy szatyrot [választható csomagforma is], és oda jártam rendszeresen.”

„Tehát hozták-vitték ezt a ládát, és akkor kérdeztem, hogy mi ez, mit csináltok, és akkor közben én már olvastam erről, hogy van ilyen, hogy zöldségközösség, hiszen ez nagyon új volt, a X. az egyik első alakuló közösség, és akkor volt az alakuló éve. És akkor az Y. mesélt róla, és hogy ők ezt csinálják, és mutogatta a ládát. És én rögtön láttam, hogy ez

egy jó dolog, amiben perspektíva van, és meg kell találni azt, hogy hogyan lehet ezzel kapcsolatot teremteni.”

## (2) CSA hétköznapiak

A CSA-hétköznapiak (3. táblázat) a második téma, ami a szezonális és helyi áruk fogyasztása révén szerzett tudást, ennek tulajdonított változásokat és tevékenységeket öleli fel. Miközben a tagoknak meg kell tanulniuk alkalmazkodni az új ételkészítési körülményekhez, számos, az egészséggel, egészséges életmóddal összefüggő változás figyelhető meg esetükben.

Jellemző, hogy a tagok új gyakorlati tudásra tesznek szert saját zöldségeik feldolgozása során, illetve új szokásokat alakítanak ki az ételkészítési-hulladékuk minimalizálása érdekében. Az *Életmód* altémába soroltuk azokat a hétköznapi tevékenységeket/rutint, amelyet a CSA-tagság megváltoztat vagy létrehoz. Ezek között van a zöldségek feldolgozási és tartósítási módszereinek elsajátítása, CSA-hoz kapcsolódó elfoglaltságokat integráló új időbeosztás, közvetve a bolti vásárlások számának csökkenése, új ételkészítési típusok vásárlása kiegészítésként vagy kertészkedés beindítása az otthoni konyhakertben. A számtalan új – az átlagember számára akár ismeretlen, boltokban nem is forgalmazott, de pl. biodinamikus termelés miatt termelt – zöldség feldolgozása kreatív megoldásokat kényszerít ki a tagból. Ilyenek voltak például: nagyobb mennyiség előkészítése és feldolgozása (nagyobb mennyiség, de ugyanannyi idő alatt, mint korábban); nem kedvelt, ám egészséges zöldség

3. táblázat. CSA-hétköznapiak: (2) téma és altémák

CSA hétköznapiak		
Életmód	Sémaadaptációk	Reflexiók

ségek ízének elrejtése (maszkolás) az ételekben; alternatív feldolgozási technikák (pl. a változatosság érdekében). A termények heti rendszeres érkezése rászorítja otthoni tárolási gyakorlatuk újragondolására is a résztvevőket, amely a mindennapok időgazdálkodására, rutinjára, működésére hat.

„...és éjszakába menően jön a szeleltetés, tömörítés, hogy beférjen a hűtőbe, úgyhogy a hűtőm úgy néz ki, hogy aromatartó dobozokkal van tele az egész, és abba suvasztom bele a sok-sok zöltséget.”

„Én magamnak főzök a munkanapokra, amennyire lehetséges, majdnem minden nap, és azt hozom be. És már nemcsak ebédet, hanem amikor ilyen sokáig vagyok, akkor azért megéhezem, tehát délutánra, és néha délelőttre is.”

„Meg most is, hogy hozom a zöltségeket, most reggel is még maradt cékla, és abból... hát mit csináljak a céklával, hát kicsavarom a levét, és akkor a rostját meg beletettem joghurtba, és akkor azzal megettem. Tehát hogy semmi ne vesszen kárba.”

A CSA-n belüli miliő nemcsak a tevékenységmintán alakíthat: alapvető meggyőződésbeli változásokkal is járhat. A *Sémaadaptációk* altéma főként a városiaknál érhető tetten. A frissen betakarított termények állagbeli tulajdonságainak tapasztalása (pl. zamat, textúra), személyes aha-élmények a korábban gyomként ismert zöltségek fogyasztásáról (pl. porcsin), a szezonális aktív érzete az évszakok szerint változó étkezés megélése által, és a friss áru látványa okozta esztétikai élmény vagy az áru illata okozta érzetek mind-mind fogalmi változásokat idézhetnek elő a korábbi ismeretekhez képest.

Azon új meglátásokat is ide soroltuk, amelyek a „természettől való függés/kiszolgáltatottság” jelentésének újraértelmezésére irányulnak, avagy az élelmiszerek származásával kapcsolatos tudást írják újra (a termőfölddel és rovarokkal, egyéb terményen talált élőlénnel való foglalkozáson keresztül): fontossá válik honnan érhető el a fogyasztott termény. Az új sémák egyénileg változnak: néhány embernek már egy gazdaságlátogatás is gyökeresen átírhatja pl. a városi-vidéki életmódok megértését, miközben másoknál a rendszeres átadások változtatnak a gazdálkodás természetéről alkotott képen. Az új fogalmak mentén az egészséges ételmisszerrel szemben támasztott elvárások változnak meg.

„Amikor megkaptuk a csomagot és volt benne ugye a porcsin, meg volt benne a tyúkhúr, amit más kiirt a kertjéből, és akkor egyszer csak így megjelennek ezek a zöltségprogramon belül.”

„Azt mondanám, hogy a kapcsolódást a természettel, hogy ebből a városi létből, ebből a négy falból vagy kiserkélyes lakásból, vagy tők mindegy, de hogy érzékelem az évkört, mert jó, persze látom, hogy hullik a levél vagy virágoznak a virágok.”

„Azt gondolom, hogy a föld – és most értsd jól ezt – tehát hogy annak nagyon is jövője van, és ez lesz a jövő, és amerre halad a világ, nagyon fontos lesz.”

A szerződés aláírását követően a tagok elköteleződnek egy szezonra a gazdaságban termesztett termények átvételére, a gazdálkodásban rejlő kockázatok megosztására. A CSA mint entitás önmagában témává válik a tagok számára, így mint a CSA szakértői, *Reflexiókat* alkotnak róla. A CSA-környezet értelmezése, átgondolása, integrálása



az egyén életében a saját és közösségi szűrőkön, azok kapcsolódásán keresztül is megfogalmazódik. A tagok nemcsak egyszerűen passzív nézői az eseményeknek, hanem konkrét véleményt formálnak tagságukról, a zöldségek körülményeiről, a terményekkel kapcsolatos tapasztalataikról, a CSA-n belüli életmódjukról, és a CSA-ról, mint gazdasági entitásról.

A farmlátogatások, a rendszeres termelői híradások, a társas érintkezések közvetlenséget és hozzáférhetőséget biztosítanak az ökológiai gazdálkodással kapcsolatos folyamatok, történések (jégeső miatt kimarad egy termény egy adott évben) megértéséhez. Ez pedig elfogadáshoz vezet, növeli a bizalmat a termelő felé, és csökkenti a félreértések és konfliktusok kialakulásának esélyét a zöldségek kapcsán. A CSA jövőjéről való elmélkedés, a részvétellel kapcsolatos személyes történetek felidézése, a termelőtől kapott személyes odafigyelés megbecsülése, a mégsem csatlakozók vagy kilépők kritizálása – mind olyan megnyilvánulások, amelyek az odatartozás révén kialakuló személyes térrel kapcsolatos érzések, gondolatok megnyilvánulása a CSA-körülményekről.

„Azóta az egyik lemorzsolódott, de ő azért, mert ő szereti, ha összejár, tehát bevallotta, hogy ő vásárolni szeret.”

„Emlékszem, hogy valamiért nyunnyogtam, hogy jaj mikor lesz több, és mondta, igen, azért. És én megértettem, akinek ehhez fogalma se volt, hogy milyen volt a talaj, ennyi eső esett, jövőre ez lesz, tehát partnerivé tesz.”

„És azt mondta, hogy ők este, amikor besötétedik, akkor fejlámpával kimennek, és szépen összeszedegetik, vagy pedig ilyen vízes ruhákat tesznek, és akkor belemásznak, és ezekkel el tudja távolítani. Tehát ez azért óriási munka. Mert nyilván neki nem ekkora konyhakertje van, mint nekem.”

„Ő természetesen, napsütötte bőrrel, meg olyan kezekkel, ami tiszta nyilván, de azért, ha kertészkedsz, és csupasz kézzel dolgozol, azért az látszik.”

### (3) Szabadidő-perspektíva

A CSA a tagoknak az ételhez kapcsolódó viselkedését befolyásolva (Cohen és mtsai, 2012) alkalmakat teremt arra, hogy új élményeket, örömeket éljenek meg, fejlődjenek, változtassanak eddigi életükön, új érdeklődési körökre, nézetekre tegyenek szert. Ezek lehetnek egyszeri, folyamatosan gyakorolt vagy visszatérő tapasztalások. Ezeket a megéléseket *Szabadidő-perspektíva* alatt jelenítettük meg (4. táblázat), egyetértésben egy hazai kutatás gondolataival: Kis (2014) ezen CSA-élményeket a szabadidős aktivitás és egészségfejlesztés egyidejű megvalósulásaként interpretálja.

A CSA a résztvevők életének egy területén új utakat nyit meg, és ezen keresztül nem csak bátorító példát ad, de egy mintát is elérhetővé tesz az életük más területeinek a megváltoztatásához. E környezet *Tanulási térként* szolgál, hiszen a tagok elmondása szerint fejlődési lehetőséget biztosít, növekedésre és új személyes lehetőségek

4. táblázat. Szabadidő perspektíva: (3) téma és altémák

Szabadidő-perspektíva	
Tanulási tér	Örömforrások



felismerésére ad teret, amely a jóllét eudaimonikus (ld. Ryff, 2014) aspektusát jeleníti meg e terepen. A gazda, föld, élelmiszer, szezonális stb. katalizátorként szolgálhat kapcsolódó témák elmélyítésére, a CSA-hoz közvetlenül kapcsolódó élethelyzeteket elhagyva tovagyűrűzhet az élet más területeire. E változások megnyilvánulhatnak például eddig közömbös vagy ismeretlen környezetek, életviteli formák preferálásában: pl. fenntartható közösségek megtalálása, felsőoktatási tanulmányok megkezdése. Ugyanakkor jelenthet tágabb perspektívában megnyíló tapasztalatokat is: pl. egyes értékek, mint a gondoskodás, etikusság vagy a törődés, családi értékek megerősödését.

„Onnan változott meg az életünk, hogy így [ez által kialakult] egy belső ellenállás, hogy nem akarok menni egyes helyekre.”

„Ez egy új forma. Nem könnyű benne élni, mert sok minden van, ami elveszett, de ami van, azt legalább meg tudjuk osztani, és akkor újakat tanulunk.”

„Egy fontos tulajdonságnak, hogyan gondoskodunk magunkról, fontos állomása volt nekem ez a termelői közösség.”

A beszámolók alapján a CSA-részvételhez sokféle *Örömforrás* is kapcsolható, mely számos jóllétmodell alapeleme is egyben (pl. Ed Diener (1984) szubjektív jóllét-, Martin Seligman [2011] PERMA-modellje). A résztvevőknek a természeti és társadalmi összefüggésekre (pl. agrárium működése) való nagyobb rálátása révén az étkezési minták módosulása a korábbi fogyasztási mintákhoz képest pozitív érzéseket okoz a gyakorlatban. A tagokat elégedettséggel tölti el, hogy egészséges élelmiszert fogyasztanak, és tesznek önmagukért, családjukért, főként,

ha gyermek is van a környezetükben. A közösségi környezetben létrejövő kapcsolódások, emberi kapcsolatok (pl. termelő), a termények íze és látványuk, az új receptek kipróbálása és a kreatív főzés példái gyakran hangoztatott örömforrások. További gyakori pozitív érzelmi példák a bizalom, az elégedettség, a hatékonyság érzése összekapcsolva a terménytöbblet másokkal való megosztásával, feldolgozásával.

„Szerintem ez annál sokkal jobb [vs. bolti vásárlás]. Élményszerűbb is.”

„Azt szeretem, amikor átadásakor így lehet kicsit beszélgetni esetleg.”

„És hozta a zöldségeket, és tobzódtam hetekig.”

„És alig várom a csütörtököt, hogy itt legyen, és már lelkesen olvasom a Hírlevelet, hogy mi lesz, ami lesz, és abból mit fogok csinálni, úgyhogy ez tényleg mindig öröm”

„(...) ha én nem tudom felhasználni, örömet szerzek másnak.”

„Ja igen, általában nálam van a szatyor, amikor megyek az átadás után sportolni, és ott is meg szokták csodálni, hogy mi [ez a szatyor]? És mi van benne?”

#### (4) Identitás

Az interjúk elemzése során láthatóvá vált, hogy kapcsolat található a részvétel és a tagok saját magukról alkotott képe között. Nem szokványos fogyasztási választás a CSA-részvétel, így talán nem is olyan meglepő ez. A mélyebb bevonódás révén a személyes érintettség rendszeresen visszatérő elem a szövegekben, CSA-tagsággal együtt járó jellegzetességek az identitás részévé válnak, ezt jelenítettük meg az *Identitás* téma alatt. A tagok beszámolóit alapján a környezetükben az élelem és étkezés mint a személyesen választott közösségi gazdaság része jelenik meg. Az itt létre-

5. táblázat. Spiritualitás: (5) téma és altémák

Spiritualitás	
Természethez való kapcsolódás	Ember, emberség

jövő kapcsolódások olyanok, amelyekhez az egyes tagok jelenlétükkel járulnak hozzá. Kis (2014) az önmagunkkal való harmóniát köti ide, Ravenscroft és munkatársai (2013) pedig személyes identitásprojekt részeként közelítik meg a részvételt. Az értékek, az énhatékonyság, az elköteleződés személyes, önreflexív kifejezése ebben a részletgazdag környezetben (gazdaság, termelő, hely, otthoni folyamatok vagy külső szereplők – ld. később) folyamatosan szerepet kap.

„Szerintem ez sokak számára még feldolgozhatatlan és megemészthetetlen, mert hogy teljesen máshogy élünk, és hirtelen nem tudja magát értelmezni ebben a szerepben, hogy mit csináljon három fej salátával, amikor neki csak egyre van szüksége.”

„És hogy kicsit alternatív legyen. Tehát hagyjuk meg, ne ez az átlagos szendvics, péksüti meg ilyesmi, hanem akkor házit [sajátot] készítünk.”

„Ne kelljen kidobálni mindenféle dolgot. Ebbe beletartozik az is, hogy én ilyen nagyon mániákusan megmentő próbálok lenni.”

„Én azt hiszem, hogy az vagyok, amit megeszem. És ez nekem nagyon áll.”

„Azt gondolom, hogy alapvetően valószínűleg hasonló gondolkodású emberek, mint én is, akik nyilván előnyben részesítik a biót, ezt a természet közelebb, tisztább életformát. Én úgy gondolom, hogy tipikusan ők azok.”

(5) *Spiritualitás*

A *Spiritualitás* egy olyan téma, ami egy transzcendens dimenzió felfedezésén ke-

resztül jelenik meg, amely önmagunk, mások, a természet és az élet megbecsülését jelképezi. A részvétellel számos, korábban jelentéktelennek tűnő pl. vásárlásokhoz kapcsolódó részletinformáció (eredet, gazdálkodás milyensége stb.) válik jelentőssé és jelentéstelivé. Az új tudások, képességek, kapcsolódások mindennapi alkalmazásához a részvétel folyamatossága révén társul a „természetesként” való elfogadás. A viselkedési elvek újragondolására, a belső összhang elérésére való törekvés felé a CSA-részvétel olyan alapot nyújt, amely lehetővé teszi, hogy az egyén valóra váltsa a benne rejlő lehetőségeket. A CSA spirituális élményeket nyújthat a természet és a tágabb értelemben vett emberiség felé egyfajta összeköttetés-érzet által (5. táblázat). Fontos megjegyezni, hogy a spiritualitás implicit módon (a mi konceptuális keretünk által) már korábbi témákban is jelen volt, de az önmeghaladásra törekvés, homonómiakészítés a tagok explicit megnyilvánulásaiban is tetten érhető volt, ezért jelenítjük meg külön témaként.

A *Természethez való kapcsolódás* altéma alapját a természeti körülmények személyes megélése és méltatása jelzi az interjúkban. Ilyen lehet a természet körforgása (szezonálitás), a természet termékenységének jellege (időjárás, természeti erők), amelyek így a terményeken keresztül válnak a természet megtapasztalt megnyilvánulásává. Erről az oldalról nézve a zöltségek a természet mint a világot rendező magasabb elv, ajándékai.

„Szóval hoz számunkra egy ilyen minőségibb létezést is. [...] Tehát hogy ez abszolút ilyen luxus, és szerintem tök



kevés ember tud így élni. Tehát hogy nem az a luxus, hogy nem tudom, milyen helyekre járok, hanem az, hogy mit eszek és mit veszek magamhoz.”

„Megéljük azt, hogy Úristen, hát télen is vannak zöldségek, de nem paradicsom, hanem káposzta meg tökfélék, meg jött a savanyú káposzta, mit tudom én még micsodák. Szóval, hogy meg kellett azért élni ahhoz egy teljes mezőgazdasági évet, hogy így átlássuk, hogy akkor ez mit is tartogat számunkra.”

„Nagyon rosszul esik, ha valami megromlik, az olyan fájó, hogy valaki dolgozott vele, meg az egész egyáltalán, hogy ajándékba kaptuk a természettől, hogy ez így lett, mi meg így megrohasztjuk”

Az *Ember, emberség* altéma a spiritualitás-son belül olyan szöveg elemekből emelkedett ki, mint az embertársak iránti tisztelet és az emberek szimbolikus összetartozása. A CSA a fogyasztói társadalom alternatívájaként a személyes emberi kapcsolódásokat képviseli. Ilyen példák e környezetben a tagok azonosulása a termelők nehézségeivel, a terménytöbbletek megosztása a rászorulókkal, a családi együttlét ünneplése a CSA-termények feldolgozásából létrejövő közös étkezések megélésén keresztül.

„Tehát én nagyon szeretem őket, hogy az értékrendjük más. Tehát, hogy emberek. A nagybetűvel vett EMBER. Tehát akikben van élet... Tehát hogy végre látod az emberséget. Mert ilyet nem látsz. Csak olyat látsz, aki megjátssza magát. És ő a valós életet adja.”

„Aki ilyen munkát bevállal, én úgy gondolom, nagyon nagymértékben segíti a Föld fejlődését... Nagy munkát végeznek. Továbbra is azt mondom, hogy nagy munkát végeznek.”

„Én nagyon szeretem megtalálni azt az embert, aki felhasználja azt, amit én nem tudok. És nincs bennem az az érzés, hogy jaj, én ezért fizettem és most elajándékozom. Úgy vagyok vele, hogy amit én kapok, tehát ami így jön hozzánk, akármilyen formában, pénz, energia, izé, azt is így [...] szóval ez az adok-kapok, ezt szeretem így továbbadni, hogyha én is kapok valamit, akkor tök függetlenül attól, hogy nem annak adom vissza, akitől kapom, hanem valaki másnak, és akkor én is fogok kapni valamit. Szóval erre szoktam gondolni, amikor így működtetem ezt a dolgot, a továbbadást, tehát ezt az adást-kapást.”

„De nem harcosságból vagyok a tagja, hanem úgy gondolom, hogy ez kellené, hogy járjon mindenkinek, ha megtehetné.”

## MEGVITATÁS

A CSA-kban a helyi bioélelmiszer kockázatmegosztó együttműködés keretében jut el a termelőtől a tagokig. Ez a részvétel gazdag élményű, új szemléletű fogyasztási térré válhat az egyén életében. A gazdaságokból érkező termények szabályozzák a résztvevők étrendjét, táplálékkal kapcsolatos céljait és az egészségügyi jellemzőikre, fizikai egészségi állapotukra is hatnak (Cohen és mtsai, 2012; Perez és mtsai, 2003), ugyanakkor a CSA-nak sokkal átfogóbb hatása is van az egészségre. Jelen tanulmány keretein belül az egészség tág koncepciója mentén vizsgáltuk a CSA kapcsán operacionalizálható egészségtegyezőket és -forrásokat. Így a jelen elemzés leginkább az alkalmazott egészségpszichológia azon diskurzusához szólhat hozzá,



amely az egészséget olyan megközelítésben értelmezi, amely az egyén számára rendelkezésre álló lehetőségekkel foglalkozik.

Az eredmények huberi megközelítése (Huber és mtsai, 2011) szerint történő értelmezése segítheti annak megértését, hogy miért lehet jó terepe az egészségfejlesztésnek a CSA-részvétel. Úgy tűnik, hogy a CSA-ba való belépés számos lehetőséget biztosít a kihívások által megkövetelt alkalmazkodás fenntartásához, és a személy önmaga menedzseléséhez szükséges képességek gyakorlásához. Az egészség karbantartása, óvása, fenntartása az értékesnek talált társas elvek vagy az ismerős emlékek felidézhetősége mind „bevonzhatják”, betelrelhetik az egyént ebbe környezetbe, amely az egészséges ételkészítés köré fókuszál. Ez arra hívja fel a figyelmet, hogy az egészség ma számos különböző témával összekapcsolódhat (ld. fenntartható pozitív mentális egészség in Fajzi és Erdei, 2015, vagy *civic dietetics* in Wilkins, 2009).

A CSA-keretrendszerben a felmerülő kihívások jellemzően ismeretlenek a korábbi fogyasztási szokásokhoz (pl. bolti vásárlás) képest, vagyis a résztvevőknek e környezeti kihívásokra kell reagálniuk, miközben időben (általában egy év) is elköteleződnek. A belépő (vizsgálatunkban elköteleződött) tagok a CSA-val járó kötelezettségeket életük több területén is adaptálják, vagyis hétköznapijaik részévé dolgozzák át viselkedéses, kognitív, érzelmi szempontból egyéni és társas/közösségi szinten. Új szokásrendszert alakítanak ki, meggyőződéseik változnak, és a zöldségekről, azok sorsáról személyes véleményt formálnak, beszélgetéseik tárgyává teszik.

Az egészséges ételkészítés kapcsán a gyakorlatban elérhető témákhoz (pl. vidéki élet, a földművelés, a gazda élete,

a természet működése, fenntartható fogyasztás, közösségi működés) könnyen tudnak a résztvevők kapcsolódni, számukra azok praktikus is megfoghatóak. Eközben lehetőségük van egy-egy témában elmélyülni, tanulni, élvezni, azokat félretenni, elővenni: tehát az egyének változathatják, megválaszthatják, hogy elérhető (rész)kapcsolódások mentén mit és hogyan preferálnak. A CSA mint egészséges ételkészítés-forrás és mint egészséges alternatív ételkészítés-beszerzési forrás (szemben a konvencionális fogyasztással) olyan eszköznek bizonyul az elköteleződők számára, amelyen keresztül a személyes érdekeik, értékeik és attitűdjeik megélésére és önreflexióra van mód. A tagság, a természethez és másokhoz való kapcsolódás révén megtapasztalt jelentéstartalom, morális kérdésfelvetések, gazdagodó lelki tudatosság (ld. Jaber és mtsai, 2017) miatt tovább erősíti a részvételt és a kitaratást a CSA-ételkészítés fogyasztásában és az egészséges szokások fenntartásában.

A CSA az egészséges étkezést a helyi ételkészítéstermelés folyamatába ágyazva biztosítja, és az egyéni (egészségmagatartáshoz kapcsolódó) szokásváltozás folyamata közösségi keretrendszerben valósul meg. Például a konvencionálistól eltérő fogyasztási környezet; az éves szerződés; a frissen kapott szezonális ételkészítés feldolgozása mind hatnak arra, hogy aktív és személyes egészségmagatartás tud a gyakorlatban kibontakozni (ld. életmód-változtatás transzteoretikus modellje in Prochaska és mtsai, 2009). Más kutatások pl. Ajzen tervezettcselekvés-elméletét értelmezik e környezetben a CSA-t egészség intervenciós eszközként értékelve (Wharton és mtsai, 2015), vagy összehasonlító elemzéseket végeznek CSA és nem CSA résztve-

vők között megmutatva, hogy pl. a CSA-tagok zöldség-gyümölcs fogyasztása jelentősebb (Cohen és mtsai, 2012) vagy megint mások a CSA-ba szervezett új résztvevők egészség-orientált viselkedésváltozásait követték nyomon (Rossi és mtsai, 2017). A CSA-ban kialakuló egészségmagatartás során a szezonális, az ökológiai termelés, a logisztikai és életmódbeli, személyes, közösségi kapcsolódások kihívásai mentén történik előrelépés az egészség fenntartásában, melynek gyakorlására és fejlesztésére a CSA-résztvétel számos területen tud lehetőséget biztosítani.

## KORLÁTOK ÉS KITEKINTÉS

Kutatásunk egyik korlátja lehet, hogy a hozzánk kerülő alanyok eleve aktívabb (gazda ajánlása, emailre jelentkezés, hólabdamódszer), megélések tekintetében mélyebb, hasonlóan gondolkodó tagok lehetnek. Érdekes új szempontokkal gazdagodhatna így a kutatás, ha kevésbé aktív vagy már kilépett, korábbi tagokkal folytattunk volna interjúkat. A tanulmány másik korlátja, hogy kutatásunk keresztmetszeti vizsgálatban keresett fel CSA-tagokat. Elképzelhető, hogy a CSA-résztvétel időtartama befolyásolja az egészség megtapasztalt dimenzióinak alakulását. Így a továbbiakban érdemes lehet összehasonlítani, hogy mi történik azokkal a tagokkal, akik gyorsan kiesnek/kilépnak, vagy éppen évek óta elköteleződtek. Emellett longitudinális vizsgálatokat érdemes folytatni a felfedett témák, altémák belső dinamikájának megértéséhez. Harmadik korlátunk, hogy az adott CSA-kat nem vizsgáltuk csoportdinamikai, közösségi szempontból (ld. Feagan és Henderson, 2009), vagyis vizsgálódásaink során

nem kerestük azokat az egészség hatásokat, amelyek kifejezetten a csoporttagságból fakadnak.

Az alternatív források, mivel közvetlenül elérhetőek a fogyasztók számára, széleskörű tapasztalatokat nyújtanak, és megértetik velünk, hogy a fogyasztók hogyan látják az ételkészítést, az egészség és az életük közötti viszonyt. Ez a viszony jelen kereteken túl alkalmazott szociálpszichológia oldaláról is értelmezhető (szociális reprezentáció Serge Moscovici-féle (1984) megközelítése). Érdekes lehet például arra kitérni, hogy e közegekben az „egészség” felülről kapott szociális reprezentációját hogyan alakítja a „zöldségközösség” alulról építkező szociális reprezentációja. Emellett a CSA-nak fontos alapeleme a termelő-fogyasztó közti bizalom: az elköteleződés során a termelő közvetlen és hosszú távú kapcsolatot építhet ki a résztvevőkkel, miközben a résztvevők megismerik, hogy honnan származik, milyen módon és kik termelik az általuk elfogyasztott ételt, így külön téma lehet ennek átgondolása és értelmezése.

## KÖVETKEZTETÉSEK

Összességében tehát azt láthatjuk, hogy a CSA-ban egy olyan ételkészítési környezet jön létre, amelyben lehetőség van az egészséget az egészségtudományok mai állásának megfelelő módon értelmezni és gyakorolni. Megállapításaink alátámasztják a korábbi, e témában született kutatások eredményeit, amelyek a CSA-ban való részvétel eredményeképpen az étkezési minták, otthoni fogyasztási környezet változását, megnövekedett és változatos zöldség- és gyümölcsfogyasztás egészségre gyakorolt hatását



taglalják (pl. Allen és mtsai, 2017; Cohen és mtsai, 2012; Vasquez és mtsai, 2017; Whar-ton és mtsai, 2015). Feltáró kutatásunk ki-egészíti az előbb említett leíró jellegű kutatásokat az egészség megélt dimenzióinak bemutatásával. A CSA-ban való részvétel a hosszútávú bevonódáson, elköteleződésen keresztül a fenntartható élelem érzelmi értékének növelésével a személyes és közösségi egészségfejlesztési kompetenciák (Lippai, 2016) elsajátítását és gyakorlatok kialakítását támogatja.

## KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Köszönettel tartozunk anonim lektorainknak, akik megjegyzéseikkel, mondanivalóikkal számos ponton segítettek az anyag továbbfejlesztését.

Finanszírozási forrás: ezt a munkát az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Karának Pszichológiai Doktori Iskola által biztosított kutatási alapja támogatta.

## SUMMARY

### HEALTH IN COMMUNITY SUPPORTED AGRICULTURE

*Background and aims:* Community Supported Agriculture (CSA) is an alternative food production and distribution model, a healthy local food source for consumers to get seasonal and organic products from the producer in an annual commitment framework. Participation in CSA induces changes not only the diet: it has a broad spectrum of effects on the attitudes and behaviour of the members. This study interprets the personal experiences of CSA members in terms of the full range of health dimensions.

*Method:* We conducted semi-structured interviews with Hungarian CSA members ( $n = 35$ ) and used thematic analysis on the data.

*Results:* Among the members' health resources, we identified active self-advocacy (*Driving Forces*), certain daily management influenced by local organic farming, seasonal eating environments (*The everyday life in the CSA*), active leisure (*Leisure perspective*), self-reflection (*Identity*) and spirituality (*Spirituality*) factors.

*Conclusion:* Our study demonstrates that a commitment to local food can enhance and maintain health in a number of ways. The CSA is an environment that encourages the exercise of personal adaptability and self-regulation abilities.

*Keywords:* local food, health, consumption, qualitative research, community supported agriculture

## IRODALOM

ALLEN, J. E., ROSSI, J., WOODS, T. A., DAVIS, A. F. (2017): Do Community Supported Agriculture programmes encourage change to food lifestyle behaviours and health outcomes? New evidence from shareholders. *International Journal of Agricultural Sustainability*, 15(1). 70–82.



- APAOLAZA, V., HARTMANN, P., D'SOUZA, C., LÓPEZ, C. M. (2018): Eat organic – Feel good? The relationship between organic food consumption, health concern and subjective well-being. *Food Quality and Preference*, 63. 51–62.
- BENKŐ Zs. (2005): Bevezetés az egészségfejlesztésbe. In Benkő, Zs., Tarkó K. (szerk.): *Iskolai egészségfejlesztés. Szakmai és módszertani írások egészségterv készítéséhez*. Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó, Szeged. 13–27.
- BIRCHER, J. (2005): Towards a Dynamic Definition of Health and Disease. *Medicine, Health Care and Philosophy*, 8(3). 335–341.
- BLANCHFLOWER, D. G., OSWALD, A. J., STEWART-BROWN, S. (2012): Is psychological well-being linked to the consumption of fruit and vegetables? *Warwick Economics Research Paper Series (TWERPS)*, 2012(996). 28.
- BRUG, J., LECHNER, L., DE VRIES, H. (1995): Psychosocial Determinants of Fruit and Vegetable Consumption. *Appetite*, 25(3). 285–296.
- CASPI, C. E., SORENSEN, G., SUBRAMANIAN, S. V., KAWACHI, I. (2012): The local food environment and diet: A systematic review. *Health & Place*, 18(5). 1172–1187.
- CHEKIMA, B., OSWALD, A. I., WAFI, S. A. W. S. K., CHEKIMA, K. (2017): Narrowing the gap: Factors driving organic food consumption. *Journal of Cleaner Production*, 166. 1438–1447.
- COHEN, J. N., GEARHART, S., GARLAND, E. (2012): Community Supported Agriculture: A Commitment to a Healthier Diet. *Journal of Hunger & Environmental Nutrition*, 7(1). 20–37.
- CONE, C., MYHRE, A. (2000): Community-supported agriculture: A sustainable alternative to industrial agriculture? *Human Organization*, 59(2). 187–197.
- CONNER, T. S., BROOKIE, K. L., RICHARDSON, A. C., POLAK, M. A. (2015): On carrots and curiosity: Eating fruit and vegetables is associated with greater flourishing in daily life. *British Journal of Health Psychology*, 20(2). 413–427.
- DIENER, E. (1984): Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3). 542–575.
- EUROMONITOR. (2017): *Key Health and Wellness Trends for 2017*. <https://blog.euromonitor.com/2017/02/key-health-wellness-trends-2017.html> (Letöltés ideje: 2019. 03. 09.)
- EUROPEAN CSA RESEARCH GROUP. (2015): *Overview of Community Supported Agriculture in Europe*. <https://urgenci.net/new-report-european-csa-overview-released-by-the-european-csa-research-group/> (Letöltés ideje: 2019. 03. 09.)
- FAJZI G., ERDEI S. (2015): Fenntartható pozitív mentális egészség. A pozitív mentális egészség kibontakoztatása a fenntartható gondolkodásmód és viselkedés keretében. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 16(1). 55–92.
- FEAGAN, R., HENDERSON, A. (2009): Devon Acres CSA: Local struggles in a global food system. *Agriculture and Human Values*, 26(3). 203–217.
- GALT, R. E., BRADLEY, K., CHRISTENSEN, L., VAN SOELEN KIM, J., LOBO, R. (2015): Eroding the Community in Community Supported Agriculture (CSA): Competition's Effects in Alternative Food Networks in California: Eroding the community in CSA. *Sociologia Ruralis*, 56(4). 491–512.
- GOLAND, C. (2002): Community supported agriculture, food consumption patterns, and member commitment. *Culture, Agriculture, Food and Environment*, 24(1). 14–25.

- HAYDEN, J., BUCK, D. (2012): Doing community supported agriculture: Tactile space, affect and effects of membership. *Geoforum*, 43(2). 332–341.
- HIDVÉGI P., KOPKÁNE PLACHY J., MÜLLER A. (2015): *Az egészséges életmód*. EKF Líceum Kiadó, Eger. 1–81. [https://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/az-egeszseges-eletmod\\_55bf8f5ac2847.pdf](https://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/az-egeszseges-eletmod_55bf8f5ac2847.pdf) (Letöltés ideje: 2019. 03. 09.)
- HUBER, M., KNOTTNERUS, J. A., GREEN, L., HORST, H. V. D., JADAD, A. R., KROMHOUT, D., LEONARD, B., LORIG, K., LOUREIRO, M. I., VAN DER MEER, J. W. M., SCHNABEL, P., SMITH, R., VAN WEEL, C., SMID, H. (2011): How should we define health? *BMJ*, 343. d4163.
- HUBER, M., VAN VLIET, M., GIEZENBERG, M., WINKENS, B., HEERKENS, Y., DAGNELIE, P. C., KNOTTNERUS, J. A. (2016): Towards a ‘patient-centred’ operationalisation of the new dynamic concept of health: A mixed methods study. *BMJ Open*, 6(1). e010091.
- JABERI, A., MOMENNASAB, M., YEKTATALAB, S., EBADI, A., CHERAGHI, M. A. (2017): Spiritual Health: A Concept Analysis. *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0379-z> (Letöltés ideje: 2019. 09. 04.)
- JAROSZ, L. (2008): The city in the country: Growing alternative food networks in Metropolitan areas. *Journal of Rural Studies*, 24(3). 231–244.
- KIS, B. (2014). Community-supported agriculture from the perspective of health and leisure. *Annals of Leisure Research*, 17(3). 281–295.
- KIS B. (2017): Aaron Antonovsky szalutogenezis elmélete. In Lippai L. (szerk.): *Holisztikus egészség, egészségmagatartás és egészségfejlesztés*. Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet, Szeged. 47–54. [http://eta.bibl.u-szeged.hu/437/1/testmozgas\\_001.pdf](http://eta.bibl.u-szeged.hu/437/1/testmozgas_001.pdf) (Letöltés ideje: 2019. 03. 09.)
- LAMB, G. (1994): *Community Supported Agriculture/ Can it Become the Basis for a New Associative Economy?* Paper presented at the 5th Community Supported Agriculture Conference, Kimberton, Pennsylvania.
- LANDIS, B., SMITH, T. E., LAIRSON, M., MCKAY, K., NELSON, H., O'BRIANT, J. (2010): Community-Supported Agriculture in the Research Triangle Region of North Carolina: Demographics and Effects of Membership on Household Food Supply and Diet. *Journal of Hunger & Environmental Nutrition*, 5(1). 70–84.
- LANG, K. B. (2005): Expanding Our Understanding of Community Supported Agriculture (CSA): An Examination of Member Satisfaction. *Journal of Sustainable Agriculture*, 26(2). 61–79.
- LANG, K. B. (2010): The Changing Face of Community-Supported Agriculture. *Culture & Agriculture*, 32(1). 17–26.
- LINCOLN, Y. S., GUBA, E. G. (1985): *Naturalistic Inquiry*. Sage, Beverly Hills.
- LIPPAI L. (2016): Előszó helyett... bevezetés az egészségfejlesztésbe, avagy miként járul hozzá a tudomány az egészséges élet művészetéhez. In Tarkó K., Benkő Zs. (szerk.): *„Az egészség nem egyetlen tett, hanem szokásaink összessége”*: Szemelvények egy multidiszciplináris egészségfejlesztő műhely munkáiból. Szegedi Egyetemi Kiadó, Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó, Szeged. 9–22.



- MACMILLAN URIBE, A. L., WINHAM, D. M., WHARTON, C. M. (2012): Community supported agriculture membership in Arizona. An exploratory study of food and sustainability behaviours. *Appetite*, 59(2). 431–436.
- MOSCOVICI, S. (1984): The Phenomenon of Social Representations. In Farr, S., Moscovici, S. (eds): *Social Representations*. Cambridge University Press, Cambridge. 3–70.
- PÁLMAI J. (2017): A holisztikus egészségfogalom felé. In Lippai L. (szerk.): *Holisztikus egészség, egészségmagatartás és egészségfejlesztés*. Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet, Szeged. 33–38. [http://eta.bibl.u-szeged.hu/437/1/testmozgas\\_001.pdf](http://eta.bibl.u-szeged.hu/437/1/testmozgas_001.pdf) (Letöltés ideje: 2019. 03. 09.)
- PATTON, M. (2002): *Qualitative Research & Evaluation Methods*. Sage, Thousand Oaks.
- PEREZ, J., ALLEN, P., BROWN, M. (2003): Community supported agriculture on the central coast: The CSA member experience. *University of California Santa Cruz, Center for Agroecology and Sustainable Food Systems, Research Briefs 1*. <https://escholarship.org/uc/item/5wh3z9jg> (Letöltés ideje: 2019. 09. 04.)
- PETRIE, K. J., SIVERTSEN, B., HYSING, M., BROADBENT, E., MOSS-MORRIS, R., ERIKSEN, H. R., URSIN, H. (2001): Thoroughly modern worries: The relationship of worries about modernity to reported symptoms, health and medical care utilization. *Journal of Psychosomatic Research*, 51(1). 395–401.
- PROCHASKA, J. O., NORCROSS, J. C., DICLEMENTE, C. C. (2009): *Valódi újrakezdés: hatlépcsős program ártalmatlan szokásaink leküzdésére és életünk jobbá tételére* (Ford. Turóczi Attila). Ursus Libris, Budapest.
- RAVENSCROFT, N., MOORE, N., WELCH, E., HANNEY, R. (2013): Beyond agriculture: The counter-hegemony of community farming. *Agriculture and Human Values*, 30(4). 629–639.
- RÉTHY K., DEZSÉNY Z. (2013): *Közösség által támogatott mezőgazdaság*. Ökológiai Mezőgazdasági Kutatóintézet, Budapest. [http://orgprints.org/26263/1/kozossseg\\_altal\\_tamogatott\\_mezogazdasag.pdf](http://orgprints.org/26263/1/kozossseg_altal_tamogatott_mezogazdasag.pdf) (Letöltés ideje: 2019. 03. 09.)
- ROSSI, J., ALLEN, J. E., WOODS, T. A., DAVIS, A. F. (2017): CSA shareholder food lifestyle behaviors: A comparison across consumer groups. *Agriculture and Human Values*, 34(4). 855–869.
- ROSSI, J., WOODS, T., ALLEN, J. (2017): Impacts of a Community Supported Agriculture (CSA) Voucher Program on Food Lifestyle Behaviors: Evidence from an Employer-Sponsored Pilot Program. *Sustainability*, 9(9). 15–43.
- RUSSELL, W. S., ZEPEDA, L. (2008): The adaptive consumer: Shifting attitudes, behavior change and CSA membership renewal. *Renewable Agriculture and Food Systems*, 23(2). 136–148.
- RYFF, C. D. (2014): Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1). 10–28.
- SALDAÑA, J. (2009): *The coding manual for qualitative researchers*. Sage, Los Angeles.
- SALOIS, M. J. (2012): Obesity and diabetes, the built environment, and the ‘local’ food economy in the United States, 2007. *Economics & Human Biology*, 10(1). 35–42.

- SARMIENTO, E. R. (2017): Synergies in alternative food network research: Embodiment, diverse economies, and more-than-human food geographies. *Agriculture and Human Values*, 34(2). 485–497.
- SCHNELL, S. M. (2007): Food with a Farmer's Face: Community-Supported Agriculture in the United States. *Geographical Review*, 97(4). 550–564.
- SELIGMAN, M. (2011): *Flourish*. Free Press, New York.
- TERRY, G., HAYFIELD, N., CLARKE, V., BRAUN, V. (2017): Thematic analysis. In Willig, C., Rogers, W. S. (eds): *The SAGE Handbook of Qualitative Research in Psychology*. SAGE Publications, London. 17–36.
- TUDATOS VÁSÁRLÓK EGYESÜLETE. (2019): Működő közösségi gazdaságok, dobozrendszerek és bevásárlóközösségek. <https://tudatosvasarlo.hu/cikk/mukodo-kozossegi-mezogazdasagi-csoportok-bevasarlokozossegek> (Letöltés ideje: 2019. 03. 09.)
- UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE. (2015): Direct Farm Sales of Food – Results from the 2015 Local Food Marketing Practices Survey. [https://www.nass.usda.gov/Publications/Highlights/2016/LocalFoodsMarketingPractices\\_Highlights.pdf](https://www.nass.usda.gov/Publications/Highlights/2016/LocalFoodsMarketingPractices_Highlights.pdf) (Letöltés ideje: 2019. 03. 09.)
- URBÁN R. (2017): *Az egészségpszichológia alapjai*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.
- VASQUEZ, A., SHERWOOD, N. E., LARSON, N., STORY, M. (2017): Community-Supported Agriculture as a Dietary and Health Improvement Strategy: A Narrative Review. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 117(1). 83–94.
- WHARTON, C. M., HUGHNER, R. S., MACMILLAN, L., DUMITRESCU, C. (2015): Community Supported Agriculture Programs: A Novel Venue for Theory-Based Health Behavior Change Interventions. *Ecology of Food and Nutrition*, 54(3). 280–301.
- WILKINS, J. L. (2009): Civic dietetics: Opportunities for integrating civic agriculture concepts into dietetic practice. *Agriculture and Human Values*, 26(1–2). 57–66.
- WOODS, T., ERNST, M., TROPP, D. (2017): *Community Supported Agriculture – New Models for Changing Markets* (Report No. 2017 April). U.S. Department of Agriculture, Agricultural Marketing Service. <https://www.ams.usda.gov/publications/content/community-supported-agriculture-new-models-changing-markets> (Letöltés ideje: 2019. 03. 09.)
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. (1948): *Constitution of the World Health Organization*. [https://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_en.pdf](https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf) (Letöltés ideje: 2019. 09. 01.)
- ZOLL, F., SPECHT, K., OPITZ, I., SIEBERT, R., PIORR, A., ZASADA, I. (2018): Individual choice or collective action? Exploring consumer motives for participating in alternative food networks. *International Journal of Consumer Studies*, 42(1). 101–110.